

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Brócoli en salsa de tomate Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento v cebolla - Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 449,962 prot (g): 22,349 lip (g): 10,029 hc (g): 60,554</small>	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Cinta de lomo a la española Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral <small>Kcal: 234,739 prot (g): 9,023 lip (g): 7,295 hc (g): 31,565</small>	Potaje de alubias blancas con calabacín, iud verde, zanahoria v Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 371,943 prot (g): 21,494 lip (g): 18,405 hc (g): 28,207</small>	Macarrones con boloñesa de soja texturizada Tortilla francesa horno Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 252,899 prot (g): 14,018 lip (g): 9,651 hc (g): 30,418</small>	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 479,563 prot (g): 21,061 lip (g): 12,272 hc (g): 67,159</small>
11	12	13	14	15
Crema de calabacín y puerro Fajitas de soja con alubias rojas Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan blanco FESTIVO LOCAL <small>Kcal: 603,744 prot (g): 34,668 lip (g): 14,971 hc (g): 78,367</small>	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 547,624 prot (g): 20,032 lip (g): 17,65 hc (g): 73,85</small>	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Filete de merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 383,759 prot (g): 14,014 lip (g): 8,409 hc (g): 57,746</small>	Espaguetis integrales ecológicos a la florentina (bechamel, espinaca) Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 667,771 prot (g): 34,174 lip (g): 25,544 hc (g): 69,798</small>	Sopa de puchero (pasta, pollo, garbanzo) Magro de cerdo a la riojana Patatas asadas con ajo y perejil Batido casero de yogur con fruta y pan integral NO LECTIVO <small>Kcal: 479,854 prot (g): 18,314 lip (g): 8,654 hc (g): 77,666</small>
18	19	20	21	22
Arroz con verduras (pisto) Dorado en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 596,719 prot (g): 25,459 lip (g): 16,745 hc (g): 83,192</small>	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, Albóndigas de ave con tomate) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 221,388 prot (g): 5,251 lip (g): 4,106 hc (g): 38,103</small>	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Lentejas estofadas con verduras (tomate, iudía, calabacín) 0 Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 474,484 prot (g): 18,843 lip (g): 8,802 hc (g): 73,288</small>	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 586,236 prot (g): 18,779 lip (g): 21,377 hc (g): 72,013</small>	Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de pollo al horno especiado Ensalada de lechuga y remolacha Batido casero de yogur con fruta y pan integral <small>Kcal: 599,546 prot (g): 34,405 lip (g): 25,39 hc (g): 84,365</small>
25	26	27	28	29
Espirales aglio-olio Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 572,961 prot (g): 21,43 lip (g): 21,517 hc (g): 70,442</small>	Guiso de patatas con sofrito casero, iudías verdes y zanahoria Pizza de champiñones al horno Patata al vapor Yogur natural y pan integral <small>Kcal: 796,829 prot (g): 23,698 lip (g): 19,988 hc (g): 123,771</small>	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza frita Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 515,894 prot (g): 19,946 lip (g): 15,664 hc (g): 70,954</small>	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento v cebolla Fajitas con boloñesa de soja Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 630,157 prot (g): 32,762 lip (g): 17,548 hc (g): 80,376</small>	Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 397,939 prot (g): 9,848 lip (g): 7,675 hc (g): 67,443</small>
01	02	03	04	05
Pisto de verduras con patata salteado Lentejas estofadas con verduras (tomate, iudía, calabacín) - Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 469,452 prot (g): 16,985 lip (g): 10,825 hc (g): 70,17</small>	Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural y pan integral <small>Kcal: 525,358 prot (g): 29,577 lip (g): 18,619 hc (g): 55,683</small>	Crema de calabacín y queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 520,229 prot (g): 15,387 lip (g): 22,482 hc (g): 58,898</small>	Garbanzos guisados con calabaza Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 493,399 prot (g): 13,745 lip (g): 15,024 hc (g): 69,685</small>	Fruta fresca de temporada (primavera) manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca v de temporada.</i>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo